

# ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.05

## ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

**Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В.**

Національний університет «Львівська політехніка»

**Анотація.** У роботі проаналізовано питання рухової активності дорослого населення та значення фізичної культури у повсякденному житті. За результатами дослідження виявлені причини, які перешкоджають заняттям фізичною культурою та спортом, а також визначені види спорту, яким надають перевагу більшість опитаних.

**Ключові слова:** фізична культура, рухова активність, спорт.

**Постановка проблеми.** Недостатня рухова активність одна з багатьох проблем яка вкрай гостро виражена в сучасному суспільстві певною мірою обумовлена сучасним способом життя [1, 2]. Узагальнені дані численних літературних досліджень [6] підтверджують, що значне погіршення стану здоров'я населення пов'язане з малорухомим способом життя — гіпокінезією та гіподинамією.

Результати проведеного моніторингу показали, що рухова активність населення триває приблизно 15 хвилин протягом дня, хоча гігієнічна норма — 2 години. Отже, реалізується лише 20—25 % природних потреб людини у рухах. Гіпокінезія — особливий стан організму, обумовлений недостатнім обсягом рухової активності. Аналіз медичної науково-методичної літератури з питань, пов'язаних із малорухомим способом життя, показує, що гіпокінезія є основним джерелом більшості хвороб і сама вважається хворобою багатьма спеціалістами в галузі медицини. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя становить реальну загрозу стану здоров'я, адже він є передумовою найбільш масових захворювань, сприяє прогресуванню існуючих захворювань та погіршенню стану здоров'я загалом. Дефіцит обсягу рухової активності — один із чинників, який визначає відхилення від норм у функціонуванні систем організму. Результати численних експериментальних досліджень доводять шкоду малорухомого способу життя. Через це і виникає необхідність у пошуках найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з недостатністю рухової активності [5, 9]. У цьому питанні важли-

ва роль відводиться фізичній культурі, як доволі дешевому, доступному, надійному засобу збереження та зміцнення здоров'я. Фізична культура в цьому разі є не тільки засобом виховання і покращання фізичної підготовленості, а нерідко й основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [6]. Проте, у більшості населення відсутнє усвідомлення того, що заняття фізичною культурою розглядається як потужний фактор покращання стану здоров'я, чинник корекції та компенсації порушених функцій спричинених захворюванням.

Актуальність дослідження зумовлюється з одного боку необхідністю популяризації та пропаганди серед населення занять фізичною культурою та спортом для забезпечення необхідного рівня рухової активності, з іншого — відсутністю загальної обізнаності в галузі фізичної культури [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз сучасних тенденцій показав тісний взаємозв'язок між рівнем рухової активності населення міста та рівнем захворюваності [2, 4, 7, 9]. Автоматизація та механізація виробництва, швидкий розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя призвели до значного обмеження рухової активності дорослого населення. Доведено, що сучасний ритм життя призводить до виникнення певних зрушень у стані здоров'я, зумовлює виникнення функціональних розладів та обмеження робочих можливостей організму [6]. Своєю чергою, це призводить до значних порушень діяльності життєвовазбездіючих систем, передчасному старінню і смерті [9]. Тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і спричиняють розвиток найрозповсюдженіших

захворювань, так званих «хвороб цивілізації»: гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, судинних захворювань, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарата, інфаркта міокарда, тощо.

На думку спеціалістів, найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні покращання стану здоров'я населення є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації наявного захворювання та недоліків у фізичному розвитку [1—3, 6—8]. Вирішення цієї проблематики можливе саме засобами фізичного виховання, які дають змогу компенсувати брак рухової активності та сприяти ефективному зменшенню захворюваності серед населення. Визначено, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом мають позитивний ефект, який виявляється перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму.

Враховуючи роль оздоровчих занять фізичною культурою та критичну ситуацію, що склалася зі станом здоров'я населення, існує необхідність принципово нового підходу до вирішення цієї проблеми.

**Мета дослідження** — дослідити місце оздоровчої фізичної культури у житті дорослого населення м. Львова.

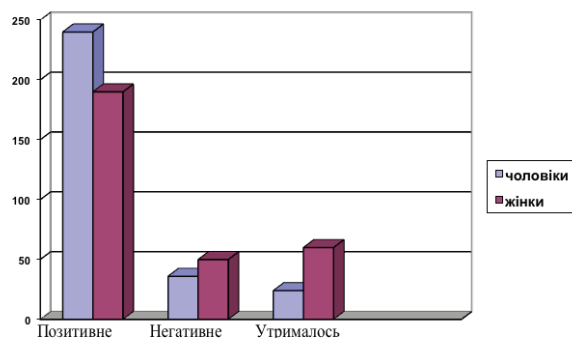
#### **Завдання дослідження:**

1. Визначити ставлення дорослого населення м. Львова до фізичної культури та спорту.
2. Визначити заняттям якими видами спорту надає перевагу доросле населення м. Львова.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення завдань, які були поставлені у роботі, використовувались такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування). Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням пакета даних «Microsoft Excel».

Для визначення ставлення дорослого населення до систематичних занять фізичною культурою та рівня загальної обізнаності значенні фізичної для покращання та збереження здоров'я, було проведено анкетування. Проанкетовано 600 осіб, працівників НУ «Львівська політехніка»: з них 300 чоловіків і 300 жінок віком від 35 до 50 років. Для оцінювання отриманих результатів проведена статистична обробка матеріалу.

Анкета складена з використанням питань класичних опитувальників, які апробовані у сфері фізичного виховання та широко використовуються рядом фахівців [8]. Наприклад, у цій роботі було проаналізовано відповіді респондентів на питання: «Оцініть ваше ставлення до занять фізичною культурою», «Вкажіть причини, які перешкоджають



**Рис. 1.** Ставлення до занять фізичною культурою та спортом

вам займатися фізичною культурою та спортом», «Вкажіть види спорту, яким ви надаєте перевагу».

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових матеріалів з досліджуваного питання свідчить, що в доступних нам літературних джерелах ця проблема є дослідженою недостатньо. Зважаючи на фундаментальні дані, якими оперує наука [4, 5] стосовно необхідності занять фізичною культурою, виникає проблема ставлення до цих занять дорослого населення, від якої залежить рівень рухової активності в суспільстві загалом.

Отримані результати анкетування (рис. 1) свідчать про те, що більшість респондентів загалом позитивно ставиться до занять фізичною культурою та спортом. Серед опитаних чоловіків 240 виявляють позитивне ставлення до спорту, 36 — «Негативне», решта 24 — «Утримались від відповіді»; серед жінок 190 виявили «Позитивне ставлення до занять спортом», 50 — «Негативне», решта 60 — «Утримались від відповіді».

На підставі проведених досліджень, можна стверджувати, що доросле населення усвідомлює, що фізична культура і спорт є дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Водночас соціальна практика свідчить, що у більшості населення всі погляди на збереження власного здоров'я цілком і повністю асоціюються з медициною [1-3]. Проте існуюча система охорони здоров'я орієнтована, переважно, на боротьбу з уже існуючими захворюваннями і нездатна вплинути на його зміцнення та профілактику. Відсутнє усвідомлення того, що заняття фізичною культурою є потужним фактором покращання стану здоров'я, чинником корекції та компенсації порушень внаслідок захворювання функцій.

Щодо відповідей на питання про те, що перешкоджає заняттям фізичною культурою і спортом (рис. 2), спостерігаємо, що найвагомішою при-

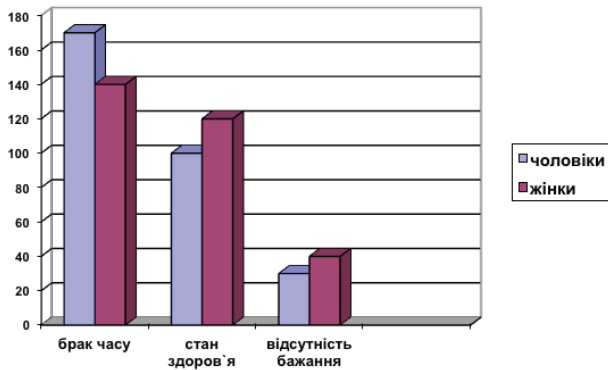


Рис. 2. Причини, які перешкоджають займатися фізичною культурою та спортом

чиною відсутності в повсякденному житті занять фізичною культурою є «Брак вільного часу»: серед опитаних «так» відповіли 170 чоловіків та 140 жінок, друге місце посідає відповідь: «Стан здоров'я»: 100 чоловіків та 120 жінок, третє: «Відсутність бажання»: 30 чоловіків та 40 жінок.

Аналіз отриманих результатів щодо відповіді на це питання показує, що відсутність занять фізичною культурою у повсякденному житті дорослого населення через «Брак часу» пояснюється зайнятістю людини в соціально-виробничій сфері. Відповідь у формі «Відсутність бажання» свідчить про низький рівень загальної обізнаності частини населення в галузі фізичної культури та недостатню мотивацію до занять фізичною культурою, що стає однією з першочергових проблем сучасного суспільства на шляху до підвищення рухової активності. На нашу думку, доволі висока кількість респондентів, що вказує на «Стан здоров'я», підтверджує попереднє твердження щодо низького рівня обізнаності, про виникнення та розвиток захворювань, зумовлені рядом чинників, зокрема способом життя та браком рухової активності. На думку багатьох авторитетних науковців, практиків, стан здоров'я дорослого населення перебуває у тісному взаємозв'язку з рівнем рухової активності та способом життя. Визначено, що здоров'я визначається рівнем особистої фізичної культури та ставленням до здорового способу життя [4]. Вчені зазначають [1-4], що певний перелік хвороб (напр., ожиріння) - це хвороби, спричинені нераціональним способом життя, характерним для якого є неоптимальне використання психофізіологічних резервів і фізичних можливостей організму. Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність дорослого населення свідчить, що більша частина дня переважно проводиться сидячи. Внаслідок цього в організмі відбувається порушення основних процесів життєдіяльності, що, своєю чергою, веде до виникнення цілого ряду ускладнень [1, 3]. Встановлено, що дилема «за-

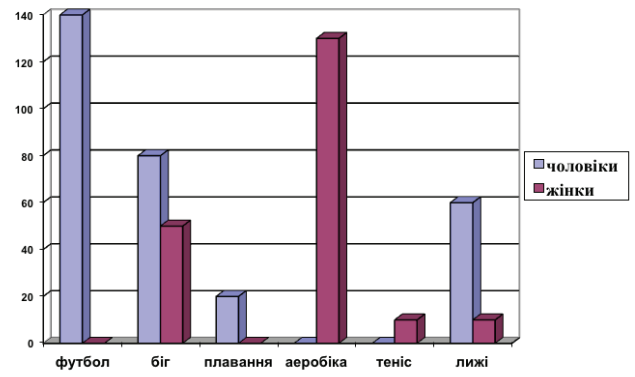


Рис. 3. Види спорту, яким надає перевагу доросле населення

лишатись здоровим чи хворіти», яка стоїть перед кожним, вирішується, переважно, способом життя і лише невеликою мірою - усім комплексом медичних заходів. Наукові дослідження з цього питання [5, 7-10] свідчать, що головним у процесі залучення населення до фізичного розвитку та вдосконалення є формування інтересу до фізичної культури, в основі якого лежить формування мотивації до занять, що є рушійною силою свідомої поведінки, визначальним фактором досягнення кінцевого результату. Аналіз досліджуваного питання показує, що успішність залучення населення до занять залежить від чіткого переконання у необхідності та користі систематичних занять фізичною культурою.

Отримані дані, щодо переваг певному виду спорту (рис. 3) вказують на те, що чоловіки віддають перевагу ігровим видам спорту таким як футбол, та циклічним, таким як біг та плавання: серед опитаних чоловіків 140 займаються футболом, 80 — бігом, 20 — плаванням, 60 — лижним спортом. Жінки віддають перевагу ациклічним видам спорту: 50 опитаних займаються бігом, 130 — аеробікою, 10 — тенісом, лижним спортом — 10.

Така перевага певних видів спорту пояснюється їхньою популярністю та пропагандою засобами масової інформації серед населення. Водночас вважається, що відсутність можливості займатись вибраними видами спорту є однією з причин відсутності занять фізичною культурою у житті дорослого населення.

## Висновки

1. Аналіз літературних джерел з досліджуваного питання показав пошуків найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з проблемою гіпокінезії серед дорослого населення. Визначено провідне місце фізичної культури у вирішенні цієї проблематики.

2. Встановлено, що доросле населення загалом позитивно ставиться до занять фізичною культурою та спортом, проте більшість респондентів вказує на відсутність часу для занять фізичними вправами. Основним фактором залучення дорослого населення до занять є формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання, і, в такий спосіб, сприяння зниженню захворюваності з урахуванням того, що рухова активність та фізичні вправи є найважливішою умовою реалізації факторів, які формують здоров'я та здоровий спосіб життя.

3. Зважаючи на визначені види спорту, заняттям якими надає більшість опитаних існує необхідність створення належних умов для забезпечення занять.

У перспективі планується дослідити особливості ставлення та мотивації сільського дорослого населення до занять фізичною культурою.

### Список літератури

1. Амосов Н. М. *Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья* / Н. М. Амосов // М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. — 590 с.
2. Амосов Н. М. *Раздумья о здоровье* / Н. М. Амосов // Кемерово: Кемеровское инженерное издательство, 1990.
3. Анохин П. *Очерки по физиологии функциональных систем* / П. Анохин. - М.: ФиС, 1975. - 447 с.
4. Булич Э. Г. *Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции* / Э. Г. Булич, И. В. Муравов // К.: «Олимпийская литература», 2003. — 424 с.
5. Григорович Е. С. *Физическая культура* // Е. С. Григорович, В. А. Переверзев / Минск: «Вышэйшая школа», 2008. — 222с.
6. Краснов В. П. *Основы оздоровчого тренування* // В. П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. - К.: «Аграрна освіта», 2005. — 177 с.
7. Огниста К. В. *Педагогічні умови формування фізичної культури дорослого населення: дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02* / К. В. Огниста. - Тернопіль, 2003. - 255 с.
8. *Физическая культура и здоровье: уч. // под ред. В. В. Понамаревай.* - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. — 352 с.
9. *Физическая культура* // под ред. В. А. Коледы. - Минск: Тесей, 2005. — 423 с.
10. *Физическая культура* // под ред. Е. В. Харламова. - Ростов-н/Дону, 2005. — 355 с.

Надійшла до редакції 12.04.2012 р.

**Корягин В. М., Блавт О. З., Безгребельная Е. П., Людовик Т.В.** Оздоровительная физическая культура в жизни взрослого населения.

В работе проанализированы вопросы двигательной активности взрослого населения и значения физической культуры в их повседневной жизни. По результатам исследования выявлены причины, препятствующие занятиям физической культурой и спортом, а также определены виды спорта, предпочитаемые большинством опрошенных.

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, спорт.

**Koryahin V.M., Blavt, O. Z., Bezhrebelna E. P., Lyudovik T. V.** Physical Culture in the life of the adult population.

The paper analyzes the issues of physical culture values for the population of the city. The study identified the reasons that prevent an physical culture and sports, and sports set who prefer majority.

**Keywords:** physical education, physical activity, sport.